**ストレスチェックによる高ストレス外国人労働者への面接指導手引き**

―産業医の先生へ―

手引きを作成しましたので、ご活用ください。日本語が不慣れな労働者を対象に、母国語と日本を併記していますので、対象者に提示して用いることを想定しています。２～５ページを対象者に提示して、回答を求めてください。

1. 事業者に提出する面接指導結果の報告・意見書は、添付の書式（資料１）を参考にしてください（労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル、厚生労働省）。但し、この手引きにあるように、予めその内容の概要を対象者に説明することを推奨します。
2. 面接指導にあたっては、上司等による観察も参考にしてください（資料２）。
3. 通訳の立ち合いには、対象者本人の同意を得てください。
4. 必要に応じて、CES-Dや構造化面接、チェックリスト（資料３）によるうつのスクリーニングテストを実施してください。また、「心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト」も添付します（資料４）。

**資料**

1. 面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)
2. 産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）
3. 抑うつ症状に関する質問
4. 心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）

2018～2020年度労災疾病臨床研究事業費補助金「職業性ストレス簡易調査票の外国語版の作成に関する研究」研究班　ストレスチェック外国語版運用マニュアルＷＧ

横山和仁（国際医療福祉大学・順天堂大学）、遠藤源樹（順天堂大学）、武藤剛（北里大学）、小田切優子（東京医科大学）、冨田茂（高田馬場さくらクリニック）、山崎友丈（マインメンタルヘルス研究所）、高橋正也（独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所）、石井りな（フェミナス産業医・労働衛生コンサルタント事務所）、北村文彦（順天堂大学）

 （順不同）

**English version・英語**

To Mr/Ms ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

 I am ＿＿＿＿＿＿＿＿, an industrial doctor and manage the health of workers at this office.

は、の\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_です。このののをいます。

Today, I conduct an interview, because it was judged that your stress (the physical and mental burden of work) your body is high by the stress check, that you have done on\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. As a result of this interview, I would like to express my opinion to the company on the necessary measures to ensure good working conditions.

は、＿＿にで、あなたの（こころやの）がとされたので、（）を。このにより、に、のなについて、としてをことになります。

Please look at your stress check judgment chart (Hanteizu). Your stress seems to be in ☑ below.

あなたのストレスチェックをください。あなたのはの☑にあるようです。

 □ The burden of work is heavy 　　　　　　のが

 □ The physical or mental symptoms are heavy　のが

 □ Support of supervisors or colleagues is low　 やのが

Please add ☑ to the points that apply to the cause of your stress (stresses).

　ののにに☑をください。

Your understanding of Japanese 　：

□ I often don't understand (do not understand) the instructions for work

のがことが

□ It is difficult to have a conversation with a colleague or a boss

 やとのがである

□ Inconvenient for shopping and everyday life

　 やふだんのに

Work burden の：

□ Lots of overtime work　 (hours per month) 　　　　　　が（あたり　　）

□ There are many night shifts 　　　 が

□ Recently, the content of work has changed  、のが

□ Difficult in the content of work  のが

□ The burden on the body is heavy  のが大きい

□ Work is not fun  がない

□ There are people whom I don’t get along with in the workplace　にががいる

Support from the surroundings からの：

□ I want someone to consult with at the workplace にが

□ Living alone である

□ I can't get used to the Japanese lifestyle and culture　のやになじめない

The burden and hardness in your mind, and their influence こころのや、それらの：

Mental burden and hardness こころのや（）：

□ I don't feel it, or I recover from it immediately　か、すぐする

□ I may feel it, but it doesn't last long　  　　ことはあるが、は

□ It seems that it will stay for a long time, or in the future

ずっといる、あるいはもである

Mood and physical condition (depression of feeling, anxiety, tiredness, headache, etc.) やの

（の、、、など）:

□ Almost no or light　ほとんどない、あるいはしている

□ There are some 　いくらかある

□ I have a lot of symptoms, or I have insomnia or loss of appetite

がかなりある、あるいはまたはがある

Your own worries and pains のや：

□ Almost none　　ほとんどない

□ There are some　いくらかある

□ A lot

Obstacles to work and life やの：

□ Almost none　　ほとんどない

□ There are some　いくらかある

□ A lot

Please tell me your current health status.　のをください。

Illnesses that you have had so far　これまでかかった：　□ No special になし

□ Hypertension　　　□ Diabetes

□ Hyperlipidemia　（）　　□ Obesity

□ Gout or hyperuricemia　または　　□ Brain vascular disease

□ Angina or Heart infarction　　　□ Arrhythmia

□ Liver disease　　　□ Kidney disease　　　□ Cancer　がん

□ Low back pain

□ Mental illness (depression, manic-depressive illness, neurosis, anxiety disorder, adaptation disorder, psychosomatic disorder, etc.) こころの（うつ、、、、、など）

□ Schizophrenia　　　□ Others （　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

・Onset 　　　　 Year

・After that

（□ Under treatment　　　　□ Healed　　　　□ Left unattended　）

Subjective symptoms　：　□ No special になし

□ Headache　・　　□ Dizziness　めまい　　□ Numbness　しびれ

□ Walk disturbance　　　□ Palpitations　　　□ Shortness of breath

□ Chest pain　　　□ Swelling (edema)　 むくみ　　□ Depressed mood

□ Decreased interest / motivation　・の　　□ Anxiety

□ Decreased thinking ability　の　　□ Forgetfulness　もの

□ Decreased appetite

□ Insomnia (I can't sleep, I don't sleep, I sleep lightly, I'm awakened halfway, I'm awakened early in

the morning, I don’t have a deep sleep ) （、が、、、

がないなど）

□ Feeling tired

Health check-up at the company　の：

□ Always received　いる　　□ Sometimes not　ことがある

□ Almost none or not at all　、または

　・The last time when you received a health check-up　を：

 　 yy/ 　　　 mm/ 　　 dd

Please tell me about your daily life.　あなたのをください。

Alcohol　:　□ Don't drink　　　□ Habitual drinking

 　　□ Opportunity drinking

 　　　　　　　　 ・Beer large bottle　びん()：

　　　 per day　／（ 　　 days/week　／）

Smoking :　　　　　　　□ Never

□ I smoked, but quit　いたがやめた　 　 Cigarretes/day ／×　　Years

□ I smoke currently もいる　 Cigarretes/day ／×　　Years Exercise　: □ Never/rarely　にしない　　□ Just walk around　つとめて歩く

□ Be proactive　にする

Eating habits (multiple checks allowed)　（）:

□ I like meat　が　　□ I like fish　が　　□ I like vegetables　が

□ I like salty foods　ものが　　□ I like sweet foods　ものが

□ I like light taste　が　　□ No special　にない

Sleep hours/day　1あたりの:　weekdays 　　　　 ・ holidays

Other causes of mental burden and hardness　仕事以外のこころのや（）の原因：

□ My illness　の　　□ Family illness　の　　□ Debt

□ Children's education　の

□ Troubles with friends/acquaintances　やとの

□ Commuting time　　　□ Living environment

Please tell us your current situation.　 あなたののをください。

　Japanese ability :　Very good 　　Good 　　Bad 　　Very bad とても

 Family living together :　Husband/Wife /　　Children 　　Father 　　Mother

Others  ( 　　　　　 ) 　　None なし

　Other problems いること （Degree of trouble いる）：

　 ・ Religious matter　のこと　　Very much　 　Much　 　Moderate　　 A little　 　None

そうだ まあそうだ どちらでもない ややちがう ちがう

 ・ Meals　、　　　　　　　 Very much　 　Much　 　Moderate　　 A little　 　None

そうだ まあそうだ どちらでもない ややちがう ちがう

 ・ Income　　　　　　　　　　 Very much　 　Much　 　Moderate　　 A little　 　None

そうだ まあそうだ どちらでもない ややちがう ちがう

Thank you very much. As an industrial physician, I would like to give the following opinions to the company.

**ありがとうございました。に、としてのを。**

Your employment classification　あなたの：

□ Regular work duties

□ Restriction or consideration for work　・

□ Prohibition of work

 Requests to the company　への：

 □ Shortening of labor hours　　　　　　　　　　　　　 の

 □ Limitation of overtime（less than 　　 hours /month） （あたり　　まで）

 □ Reduction of work volume　　　　　　　　　　　　　 の

 □ Conversion to work that suits you　　　　　　　　　　 あなたにあったへの

 □ Adjustment of human relations　　　　　　　　　　　　の

 □ Prohibition of nighttime / holiday work　　　　　　　　 ・の

 □ Consideration for medical examinations　　　　　　　　 への

I would like to provide the following advices for you. **あなたには、をします。**

1. Behavior: The problem that causes stress should be analyzed, sorted, and prioritized. Then, listing the solutions from the bigger problems to smaller ones, and handle the method that is easier to be done. の：の：のとなるを・し、をつけてみましょう。のからをして、しやすいからことがです。
2. Altering the way of thinking: The cause of irritability and anxiety may be related to your way of thinking. Have you thought it’s because of you when work don’t go well? Don't you think a difficult situation will continue for long? It is recommended to look at the situation again from the different point of view.

の：やのにのがしていることがあります。がうまくいかないをにいませんか？したがもずっとといませんか？のからをみることをします。

1. Relaxation: Mental and physical conditions are intimately related to each other. Relaxation is the unwinding of the tension of the body and the mind. You may want to find the best way to relax you, such as abdominal breathing, aromatherapy, bathing, music, and so on.

：こころとのはにしています。は、のをことで、こころのをです。、、、などあなたにを、からおくとよいでしょう。

1. To deal with stress: it is also effective to consult with family members, friends, superiors, colleagues and others, and to seek their support. It’s important for you to build a good relationship with someone you can trust.

へのでは、のほか、、、やなどのにしをこともです。からにできるや、のおけるとなをおくようとでしょう。

面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)

|  |
| --- |
| 面接指結果報告書 |
| 対象者 | 氏名 |  | 所属 |  |
| 男・女 | 年齢　　　歳 |
| 勤務の状況(労働時間、労働時間以外の要困) |  |
| 心理的な負担の状況 | (ストレスチェック結果)A.ストレスの要困　　 点B.心身の自覚症状 点C.周囲の支援 点 | (医学的所見に関する特記事項) |
| その他の心身の状況 | 0.所見なし　　1.所見あり(　　　　　　　　　　　　　　　) |
| 面接医師判定 | 本人への指導区分※複数選択可 | 0．措置不要1．要保健指導2．要経過観察3．要再面接(時期：　　　　　　　　)4．現病治療継続 又は 医療機関紹介 | (その他特記事項) |
| 就業上の措置に係る意見書 |
| 就業区分 | 0．通常動務 1．就業制限・配慮 2．要休業 |
| 就業上の措置 | 労働時間の短縮(考えられるものに〇) | 0．特に指示なし | 4.変形労働時間制または裁量労働制の対象からの除外 |
| 1．時間外労働の制限　　　　 時間/月まで | 5.就業の禁止(休暇・休養の指示) |
| 2．時間外労働の禁止 | 6.その他 |
| 3．就業時間を制限　　　　時　　　分　～　　　時　　　分 |
| 労働時間以外の項目(考えられるものに〇を付け、措置の内容を具体的に記述) | 主要項目 | a.就業場所の変更　b.作業の転換　c.深夜業の回数の減少　d.昼間勤務への転換　e.その他 |
| 1) |
| 2) |
| 3) |
| 措置期間 | 　　　日・　週・　月　　 　又は　　　　　年　　月　　日～　　　　年　　月　　日 |
| 職場環境の改善に関する意見 |  |
| 医療機関への受診配慮等 |  |
| その他(連絡事項等) |  |
| 医師の所属先 | 年　　月　　日(実施年月日) | 印 |
|  | 医師氏名 |  |  |

 **産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）**

**取扱注意**

〇〇社　安全衛生部

|  |  |
| --- | --- |
| 記入日 | 　年　　月　　日　　　　　　 |
| 対象者 | 所属 |  | 氏名 |  |
| 記入者 | 役職 |  | 氏名 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 対象者の出身国： | 日本での滞在期間 ：　　　　年　　　か月 |
| 職場で同じ国の出身者：　いる　　　いない | 入社してからの期間：　　　　年　　　か月 |
| 対象者の日本語能力：　仕事面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる　日常面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる |
| 高ストレスの原因と考えられる問題点： |

ストレスによる健康障害対策のためには、日常の変化を早めに察知することが大事とされています。つきまして、面談対象者について上司からみた以下の項目についてご回答ください。

１．当該者の日本語能力の問題点

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

２．当該者の勤務状況に変化はないか（遅刻や無断欠勤はないか）

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

３．食欲や顔色に変化はないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

４．不満が増えたか、あるいは逆に口数が少なくなってないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

５．仕事の単純ミスが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

６．物忘れが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

７．整理整頓が出来なくなっていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

８．その他、日常の変化について何か気づいたことはありますか

( 　　　　　　　　　　　　　　 )

以上

問い合わせ・提出先：安全衛生部　　　内線ｘｘｘｘｘ



**https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/manual.html**

**抑うつ症状チェック（前頁）に使用**

**English version・英語**

A1この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？Have you been depressed almost all day, every day for the past two weeks or more?

A2この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

For the past two weeks or more, have you lost interest in most things, or have you lost what you

normally enjoyed?

A3毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

 Did you have trouble sleeping every night? (for example, falling asleep, waking up in the middle of the

night, waking up early in the morning, oversleeping, etc.)

A4毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

Did you feel worthless or guilty on a daily basis?

A5毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

Did you find it difficult to concentrate and make decisions on a daily basis?

(ア)、(イ) について― **YES/NOの質問にする**

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？

Do you have considerable obstacles to work and life due to the symptoms of depression?

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

Do you have the desire to die? If so, does the thinking about death, or the desire to die persists?

専門医を受診してください。

Visit a mental health clinic, and see psychosomatic physician, or psychiatrist.

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

Please continue to visit the hospital. Don't forget to take your medicine.

**心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）**

・労働者に直接質問し、聞き取った結果を記入し、評価します。定期健康診断の結果も活用しましょう。ただし、**理学的・神経学的所見欄**（下記の※）は必ず医師が行う必要がありますが、それ以外は他の産業保健スタッフの協力を得ても構いません。

■現病歴（基礎疾患）　□ 特になし

□ 高血圧、　□ 糖尿病、 □ 脂質異常症（高脂血症）、　□ 肥満、

□ 痛風ないし高尿酸血症、□ 脳血管疾患、　□ 虚血性心疾患、　□ 不整脈（　　　　　）、

□ 肝疾患（　　　　　）、□ 腎疾患（　　　　　）、□ がん（　　　　　）、

□ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　）

罹患経過：発症　　　　　　　年頃　その後の受療（ □ あり、□ なし）

■定期健康診断などの所見（受診日：　　　　年　　月　　日）

|  |
| --- |
|  |

■主訴、自覚症状　 □ 特になし

□ 頭痛・頭重、□ めまい、□ しびれ、□ 歩行障害、□ 動悸、□ 息切れ、□ 胸痛、

□ むくみ、□ 抑うつ気分、□ 興味・意欲の低下、□ 不安感、□ 思考力の低下、

□ もの忘れ、□ 食欲低下、

□ 不眠（入眠障害、断続睡眠・中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感喪失など）、□ 疲労感

□その他のストレス関連疾患（心身症）（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

疲労蓄積の症状および本人が考えている疲労蓄積の原因

|  |  |
| --- | --- |
| 症　状 |  |
| 原　因 |  |

■生活状況（アルコール、たばこについては、最近の変化についても確認）

|  |  |
| --- | --- |
| アルコール | □ 飲まない　　　□ 飲む □ 機会飲酒 □ ビール大びん（換算）　　 本／日（　　 日／週）最近の変化：（　　　　　　　　　　　） |
| タバコ | □ 吸わない　　　□ 吸う　　　　本／日×　　　　年最近の変化：（　　　　　　　　　　　） |
| 運動 | □ 特にしない　　　□ つとめて歩く程度　　　□ 積極的にする |
| 食習慣（複数チェック可） | □ 肉が好き　　　□ 魚が好き　　　□ 野菜が好き　　　□ 特にない□ 塩辛いものが好き　　　□ 甘いものが好き　　　□ 薄味が好き |
| 睡眠時間 | 1日あたり　　平日：　　　　時間　　／　　休日：　　　　時間 |

■一般生活におけるストレス、疲労要因：

|  |
| --- |
|  |

■検査所見等：事後措置の意見・保健指導に役立てます。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 検　査　所　見 | 血圧 |  ／　　　　　　mmHg |
| 脈拍 |  ／分　　不整脈：□ なし　□ あり（　　　　　　　　　　　） |
| 体重 |  kg |
| 身長 |  cm　　　BMI：　　　　　　　　　腹囲：　　　　　　cm |
| その他 |  |
| **理学的所見(※)** |  |
| **神経学的所見(※)** |  |
| その他 |  |

＜参考：高ストレス者の場合に留意すべきストレス関連疾患（心身症）＞

|  |  |
| --- | --- |
| 部位 | 主な症状 |
| 呼吸器系 | 気管支喘息，過換気症候群 |
| 循環器系 | 本態性高血圧症，冠動脈疾患（狭心症，心筋梗塞） |
| 消化器系 | 胃・十二指腸潰瘍，過敏性腸症候群，潰瘍性大腸炎，心因性嘔吐 |
| 内分泌・代謝系 | 単純性肥満症，糖尿病 |
| 神経・筋肉系 | 筋収縮性頭痛，痙性斜頚，書痙 |
| 皮膚科領域 | 慢性蕁麻疹，アトピー性皮膚炎，円形脱毛症 |
| 整形外科領域 | 慢性関節リウマチ，腰痛症 |
| 泌尿・生殖器系 | 夜尿症，心因性インポテンス |
| 眼科領域 | 眼精疲労，本態性眼瞼痙攣 |
| 耳鼻咽喉科領域 | メニエール病 |
| 歯科・口腔外科領域 | 顎関節症 |

日本心身医学会教育研修委員会編1991心身医学の新しい診療指針，心身医学，31(7)，p57をもとに作成